ASOCIACIÓN
FAMILIAS
SOLIDARIAS



DES IGUALES




DES
IGUALES

CONTENIDOS


afasode
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS
SOLIDARIAS PARA EL DESARROLLO



1.BREVE HISTORIA DEL FEMINISMO. EL PATRIARCADO

Siempre han existido mujeres, como vimos en el módulo anterior, que han luchado por los derechos de las mujeres (el acceso a la educación, los derechos en el matrimonio, el acceso al voto, etc.), pero la mayoría de autoras localizan el inicio del feminismo como movimiento social y político a finales del siglo XIII con Guillermine de Bohemia y su iglesia de mujeres.

Aunque no podemos obviar situaciones que marcan la historia no solo de las mujeres sino de la humanidad, ya que el presente se nutre del pasado, la historia de las predicadoras y brujas también influirá de manera determinante en los futuros feminismos, marcando un época negra de persecución hacia las mujeres.



La figura de la **BRUJA** se ha identificado con diferentes representaciones: mujeres parteras, yerbateras, prostitutas, alquimistas, ateas, etc. Todas tienen un nexo común de opresión, desde un orden sociopolítico que consideraba a las mujeres como seres inferiores psicológica y fisiológicamente. Su persecución y representación social se traduce desde el cristianismo y los procesos inquisitoriales. Durante los periodos de persecución de "Brujas" se produjeron multitud de feminicidios, en nombre de la religión, hacia mujeres que sobrepasaban la línea permitida dentro de las instituciones de poder (Iglesia, familia, Estado y Ciencia). Estas instituciones eran las encargadas de delimitar el único modelo de mujer permitido y siempre controladas por los hombres. Este modelo se situaba fuera de las ciencias y por supuesto definido por los hombres como seres inferiores por naturaleza. En relación a las mujeres sanadoras su atención muchas veces era la única accesible a las personas pobres e incluso a otras mujeres y sus conocimientos se transmitían de generación en generación. Cualquier mujer que disfrutara de independencia era susceptible de ser considerada bruja. Las parteras, por ejemplo, contrariaban la postura de la Iglesia al proporcionar preparados a las parturientas contra el dolor, siendo pecado ya que las mujeres debían parir con dolor. A partir del siglo XII las universidades se vincularon a la iglesia, por lo que se legitima e institucionaliza el poder sobre el conocimiento, e inicia una persecución contra las



mujeres sanadoras, al prohibir practicar la medicina sin titulo y por supuesto las mujeres no tenían acceso a las universidades. Diferentes autores identifican la caza de brujas como un fenómeno político más que religioso o que una explosión de histeria colectiva y alcanza su máximo apogeo en el s. XVI y primera mitad del s.XVII. Inicialmente las penas por brujería se limitaban a multas pero con la publicación en 1946 del "Malleus Malleficarum" o "Martillo de las brujas" por unos inquisidores dominicos alemanes que afirmaban que la presencia de sabiduría en las mujeres se debía a la práctica de actos sexuales entre ellas y el diablo.

Existen diferencias entre la cuantificación de víctimas de la masacre, pero Matilda Joslyn Gage cuantificó en más de 9 millones de personas torturadas y asesinadas, donde la proporción de mujeres oscila entre el 80 y 100% dependiendo de dónde se producía la caza (Pérez, 2008).

La Ilustración como cambio de paradigma socio-político

En la **Ilustración** (de mediados del siglo XVIII hasta principios del XIX) conocida como el "siglo de la luces", acontece un cambio de paradigma hacia una revolución social. En esta transición de la edad moderna a la contemporánea se produce un desarrollo científico-cultural basados en el **racionalismo**, movimiento liderado por René Descartes (1596-1650) que aboga por el papel de la razón y la lógica como camino hacia la verdad, el **empirismo**, que basa su conocimiento en la experiencia a través de los sentidos desechando las ideas innatas y toda aquella producción científica que no esté sustentada por los datos, con Francis Bacon (1561-1626) como máximo representante (Sáiz, 2008) y el **utilitarismo**, que recoge que la verdad de una teoría se fundamenta en su valor práctico. Por lo que se produce un estallido filosófico en forma de revolución política contra el absolutismo. Paralelamente, la revolución industrial marca un cambio de modelos de producción tradicional hacia modelos de cadena de producción masiva, se construyen infraestructuras, aumenta el empleo y la necesidad de mano de obra y empiezan a resonar términos como derechos laborales y agrupaciones sindicales. En Francia el 28 de agosto de 1789, se produce la proclamación de los Derechos del Hombre, sobre la libertad personal, igualdad jurídica y derechos de estos. En este caso, tal y como nos describe la escritora y periodista Nuria Varela (2013), en su libro "Feminismo para principiantes", este título "Derechos del hombre" no hace uso de un lenguaje sexista ya que realmente solo reflejaba los derechos de "ellos" dejando fuera a todas las mujeres.



Por lo que este cambio hacia ideales de "Libertad, Igualdad y Fraternidad" solo contempla a los hombres, las mujeres de la Revolución Francesa contemplan como la igualdad universal negaba los derechos civiles y políticos a las mujeres (De Miguel, 2002).

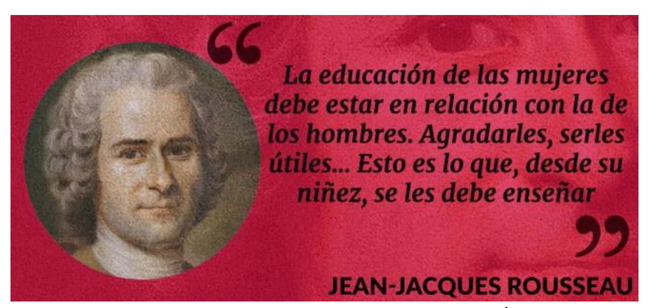
En reacción a este texto, Olimpia de Gouges, replica publicando la *"Declaración de los Derechos de la Mujer y de la ciudadana"*, orientado de manera clara hacia el derecho a la ciudadanía de la mujer y renegando de la universalidad de los principios que se promulgaban en la revolución. No existían las mujeres libres ni iguales. A pesar de tener millones de escritos Olimpia de Gouges fue acusada de no saber leer ni escribir.



Una vez más, las mujeres quedan excluidas, por lo que se hace inevitable que el feminismo aparezca en respuesta al ambiente de derechos humanos que resurge en la época, dejando a las mujeres al margen.

El feminismo inicia como movimiento organizado por la defensa de los derechos de las mujeres, derecho a la educación, al trabajo, derechos políticos, derechos matrimoniales y en relación a la descendencia. En dicha época la mujer era considerada inferior intelectual y moralmente, seres débiles y en los que se personificaba el pecado. La menstruación era entendida como sucia y diabólica. Se les asignaba una menor capacidad intelectual basada en la teoría aristotélica de los cuatro humores, que definía, entre otras características a las mujeres como seres fríos y húmedos esencialmente emocionales frente a la racionalidad de los hombres, seres calientes y secos.

Entenderemos el ambiente misógino de la época observando la opinión de uno de sus máximos representantes y teóricos: Jean-Jacques Rousseau.





Extractos de *"La nouvelle Héloïse"* y *"Emile"*.





En la Revolución Industrial la fuerza asalariada luchaba por la mejora en las condiciones laborales a través de organizaciones sindicales, pero estas eran dirigidas por hombres muchos de los cuales consideraban que las mujeres no debían trabajar fuera de la casa e incluso que estas quitaban el trabajo a los hombres, a pesar de que sus salarios eran mucho más bajos y con jornadas horarias interminables. Por lo que ni siquiera dentro de la clase obrera, las mujeres podían considerarse iguales a sus compañeros.

El feminismo ilustrado instó a la igualdad entre mujeres y hombres, identificó la supremacía masculina como construcción social y no como algo innato o divino y luchó y reclamó la lógica de los derechos universales, en tanto que también eran derechos para las mujeres como parte de la humanidad.

Pero la supervivencia de la supremacía masculina exigía una reacción a la revolucionaria campaña feminista, por lo que arremetió con fuerza y en 1795 se prohíbe a las mujeres que asistan a cualquier asamblea política, hasta el extremo de prohibir reuniones en la calle de más de cinco mujeres. Olimpia de Gouges es guillotinada el 3 de noviembre de 1793, condenada por un tribunal revolucionario sin la representación de un abogado, al igual que otra multitud de mujeres de diferentes ideologías políticas.
En 1791, cuando de Gouges escribía su Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana, escribía el artículo X, dedicado a Maria Antonieta, que sin saberlo sería una de las frases más emblemáticas asociadas a la autora y trágicamente relacionada con su final (Varela, 2013):
"[...]si la mujer tiene el derecho de subir al cadalso, debe tener también igualmente el de subir a la Tribuna [...]" (Artículo X).

El Código de Napoleón, nuevo código universal de derecho (civil y penal) sustituyó al derecho del antiguo orden de castas y estamentos y acabo perpetuando la minoría de edad para las mujeres, considerándolas como hijas, esposas o en su defecto madres eternamente, estaban en poder de sus padres, maridos e incluso hijos.


COMMENTAIRE
CODE NAPOLÉON
CONTENANT
L'EXPLICATION DE CHAQUE ARTICLE SÉPARÉMENT

No podían administrar sus propiedades, cambiar de domicilio, ejercer la patria potestad sobre su descendencia, trabajar o tan siquiera rechazar a un marido o padre violento sin el permiso de su "tutor", primero su padre, al casarse su marido y en ausencia de este su hijo o su hermano si no tenía hijos. Las enajenaron de todas las propiedades incluso de su cuerpo, ya que el derecho penal recogía delitos como el adulterio (de la mujer por supuesto, ya que el hombre solo era castigado con la posibilidad de divorcio, si llevaba a la concubina al hogar marital), el aborto y el maltrato físico hacia las mujeres. Y en lo que a la educación se refiere, ahora en manos del gobierno como garante de la educación primaria, secundaria y superior, solo se permitió que las mujeres accedieran a la educación primaria. Por tanto, las mujeres desprovistas de ciudadanía y sin acceso a estudios medios y superiores, priorizaron en posteriores luchas feministas sufragistas el acceso al voto como puerta de entrada para los cambios legislativos que permitieran el acceso a la educación e instituciones superiores (Rodríguez, Valcárcel y Miyares, 2004).

Esta **Primera Ola** del feminismo ilustrado introduce la novedad de identificar y nombrar el privilegio ancestral de la jerarquía entre sexos, no como algo natural o divino sino como algo cultural y adquirido. La Ilustración se negaba a aceptar el privilegio de la nobleza por sangre pero luchaba ferozmente por sostener la jerarquía sexual. Por lo que, en palabras de Amelia Valcárcel:

"El feminismo es el hijo no deseado de la Ilustración"

La **Segunda Ola,** abarca todo el Feminismo Liberal Sufragista, aunque no se conocen todos y cada uno de los hitos, reivindicaciones y represiones de este movimiento, el tiempo no permite que nos detengamos de forma exhaustiva por lo que es recomendable el libro de Nuria Varela "Feminismo para Principiantes" que desarrolla todas las olas feministas y detalles históricos de este movimiento sociopolítico.

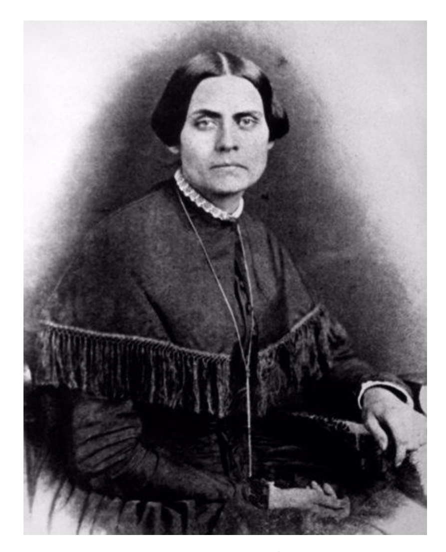
Sí que apuntaremos que el sufragismo inició de manos de las mujeres estadounidenses en su lucha contra la esclavitud, cuando en el Congreso Antiesclavista Mundial que se celebró en Londres en 1840, las cuatro mujeres de la delegación norteamericana fueron excluidas y obligadas a seguir las sesiones tras unas cortinas, por lo que a su humillante regreso a Estados Unidos, decidieron iniciar la revolución histórica en el verano de 1848 encarnada en la *"Declaración de Seneca Falls o Declaración de Sentimientos"*, convirtiéndose en el texto que fundó el sufragismo norteamericano.

Es a partir de esta fecha y texto cuando inicia el movimiento de la lucha sufragista, organizado en favor de los derechos de las mujeres y concretándose en el acceso al voto femenino. Otra traición similar a la que sufrieron las mujeres de la Revolución Francesa se produce contra las mujeres estadounidenses, ya que después de participar activamente contra la esclavitud, en 1866 el Partido Republicano presenta su Decimocuarta enmienda a la Constitución concediendo el voto a los esclavos y negando el voto a las mujeres (Varela, 2013).

Elizabeth Cady Stanton



Por lo que dos de sus máximas representantes, Elizabeth Cady Stanton y Susan B. Anthony llegan a la conclusión de que los derechos de las mujeres solo dependen de las mujeres y fundan la Asociación Nacional por el Sufragio de la Mujer (NWSA), no es hasta 1920 que en Estados Unidos las mujeres acceden al voto en las elecciones presidenciales (las mujeres negras no lo consiguen hasta 1967). Pero la democracia que conocemos hoy en día no solo le debe al sufragismo el voto femenino, sino las protestas no violentas y cívicas para la consecución de los derechos, las manifestaciones, estrategias pacíficas como interrumpir a oradores con preguntas sistemática, las huelgas de hambre, la tirada de panfletos con reivindicaciones o el autoencadenamiento. Además de la aparición de la palabra solidaridad en sustitución de fraternidad (hermano varón).



Susan B. Anthony

¿Cuándo pudieron votar las mujeres en el resto del mundo?

1928 - Gran Bretaña e Irlanda del Norte extienden el derecho al voto de las mujeres en igualdad de condiciones que los hombres a través de la Ley de Representación de la Gente.

1931 - Portugal y España, a pesar de que en 1912 ya existía en España la Agrupación Femenina Socialista del PSOE, no es hasta la llegada de la Republica y la aprobación de la nueva constitución, con Clara Campoamor como acérrima defensora del sufragio femenino.

1946 - Italia.

1947 - Argentina, India, Japón.

Y una larga lista de los años posteriores como el Congo, Guinea Ecuatorial y Marruecos en 1963 o Suiza en 1971 hasta finales de siglo de la que cabe destacar países que no permiten el sufragio femenino hasta el siglo XXI, como Kuwait en 2005, Emiratos Árabes Unidos en 2006 y el Reino de Arabia Saudita en 2015.



Para aprender más:

Para adentrarnos un poco más en la historia de la Segunda Ola del feminismo de una manera más lúdica, se recomienda el visionado de esta película, disponible en plataformas como Prime.

Tráiler oficial: https://youtu.be/jOVW6Cny3M0





La **Tercera Ola** siguiendo a Nuria Varela inicia con *"El problema que no tiene nombre"*, después de la Segunda Guerra Mundial volvieron a mermar los derechos de las mujeres al ámbito doméstico. Las mujeres que lucharon en la guerra como sanitarias, en la logística o que cubrieron los puestos laborales vacíos por los hombres llevados al frente, tuvieron que regresar obligatoriamente al ámbito doméstico y en la mayoría de casos con hombres trastornados psicológicamente por los efectos de la guerra. Ellas eran el consuelo y las sirvientas de los soldados (considerados como los guerreros que merecían mujeres cariñosas y atentas a sus necesidades cuya máxima era satisfacer sus necesidades).

Para revitalizar la economía "masculina" se despidió y sustituyó a las mujeres de los trabajos que habían venido desempeñando, se inventaron todo tipo de electrodomésticos (lavadoras, aspiradoras, utensilios de cocina, etc.) que permitieran a dichas mujeres desempeñar su papel de perfectas amas de casa, generando una epidemia calificada como **cuadro médico femenino**. Esta afección incluía síntomas depresivos, malestar físico y psicológico, neurosis, alcoholismo, trastornos nerviosos o incluso el suicidio. La campaña social identificaba a la mujer moderna como la ama de casa que tenía un hogar tecnificado y que debía mantener en todo momento un carácter afable, cariñoso, guapa, bien arreglada y totalmente dispuesta a satisfacer al hombre en cualquier momento del día o de la noche. Este malestar generalizado de las mujeres era un secreto a voces del que ninguna se atrevía a hablar, ya que asolaba a mujeres con una posición económica favorable y con un familia aparentemente idílica, por lo que estas mujeres avergonzadas entendían que si ya lo tenían todo en la vida y no eran felices debía ser por culpa de ellas mismas.







Las revistas de la época y los medios de comunicación bombardean constantemente a las mujeres con la feminidad idílica del ama de casa, frente a la demonización de las desagradecidas y enfermas amas de casa deprimidas e insatisfechas, por lo que ninguna se atrevía a reconocer que formaba parte de esas "mujeres con vidas perfectas e infelices" y se esforzaban por aparentar la plenitud como mujeres en el ámbito doméstico y familiar. Surgen numerosos anuncios, escritos y revistas que adoctrinan como ser una buena esposa y madre, un claro ejemplo lo encontramos en la **"Guía de la Buena Esposa" española.**








2
¡Luce hermosa!
Descansa 5 minutos antes de su llegada para que te encuentre fresca y reluciente.
Retoca tu maquillaje, ponte un listón en el cabello y luce lo mejor posible para él. Recuerda que ha tenido un día duro y sólo ha tratado con compañeros de trabajo.


3
Se dulce e interesante
Su aburrido día de trabajo quizá necesite mejorar. Tú debes hacer todo lo posible por hacerlo.
Una de tus obligaciones es distraerlo.


Arregla tu casa
cuatro
Debe lucir impecable
Haz una última ronda por las principales áreas de la casa, justo antes de que tu marido llegue. Levanta libros de escuela, juguetes, etc. Y limpia con un plumero las mesas.


5
Hazlo sentir en el paraíso
Durante los meses más fríos del año debes preparar la chimenea antes de su llegada. Tu marido sentirá que ha llegado a un paraíso de descanso y orden, esto te levantará el ánimo a ti también.
Después de todo, cuidar de su comodidad te brindará una enorme satisfacción personal.



DES
IGUALES



10 Ponte en sus zapatos
No te quejes si llega tarde, si va a divertirse sin ti o si no llega en toda la noche. Trata de entender su mundo de compromisos.
Trata de entender su mundo de presión y compromisos, y su verdadera necesidad de estar relajado en casa.



11 No te quejes!
No lo satures con problemas insignificantes.
Cualquier problema tuyo, es un pequeño detalle comparado con lo que él tuvo que pasar.



Una buena esposa siempre sabe cual es su lugar
Hazlo sentir a sus anchas
Extra!
Deja que se acomode en un sillón o se recueste en la habitación.
Ten una bebida caliente lista para él. Arregla su almohada y ofrece quitarle sus zapatos.
Habla con voz suave y placentera



afasode
ASOCIACIÓN DE FAMILIAS SOLIDARIAS PARA EL DESARROLLO



Y surge un libro que recoge un mal que se extendió entre las mujeres estadounidenses de los años 50, cuando son "invitadas" a volver al hogar tras la "Conquista de Igualdad" gracias al sufragio femenino y el acceso a la formación superior de estas. Betty Naomi Goldstein conocida como Betty Friedan, psicóloga social y activista feminista recoge toda una investigación sobre el problema identitario de las mujeres, recogido en su obra "La mística de la feminidad" de 1963 y clave en el pensamiento feminista, siendo considerado uno de los libros más influyentes del siglo XX.

En el siguiente enlace podéis visionar un video que resume de forma muy sintetizada el contexto y la temática de dicha obra: LA MÍSTICA DE LA FEMINIDAD de Betty Friedan https://youtu.be/8TgfKAvoglk.



Para aprender más:

La película "Las Horas" recoge la esencia del esta mística.

En esta época ya se identifican las reivindicaciones contra el patriarcado, la opresión sexual y surge el concepto de interseccionalidad (concepto para estudiar la dinámica entre diferentes identidades coexistentes y como la opresión actúa sobre estas, por ejemplo ser mujer y negra), se trata de superponer las identidades basadas en la raza, sexo, clase, sexualidad, etc. para comprender la multitud de experiencias de las mujeres en función de las categorias sociales que atraviesa. Por tanto, la opresión de género no es la misma para una mujer blanca de clase media que para una mujer racializada de clase obrera. E intenta evitar que mujeres marginadas socialmente se coloquen en esta misma posición marginal dentro del propio feminismo, cuestionando el feminismo blanco, occidental y hegemónico.





El **feminismo interseccional** se asienta sobre la premisa de que cuanto más alejado este un sujeto de la "norma" = mujer blanca, heterosexual y de clase media/alta, más prejuicios sufrirá, por lo que el análisis no puede solo identificarse con la categoría social de género. Esta interseccionalidad acoge diferentes tipos de feminismos que analizan teórica y políticamente la multitud de categorias sociales: feminismo negro, lésbico, indígena, árabe, gitano, transfemisnismo, etc.

El Patriarcado

Según el diccionario feminista de Victoria Sau, la definición de Patriarcado es la siguiente:

"El Patriarcado es una toma de poder histórica por parte de los hombres sobre las mujeres cuyo agente ocasional fue de orden biológico, si bien elevado éste a la categoría política y económica. Dicha toma de poder pasa forzosamente por el sometimiento de las mujeres a la maternidad, la represión de la sexualidad femenina y la apropiación de la fuerza de trabajo total del grupo dominado, del cual su primer pero no único producto son los hijos" (pp. 237-238).

Sau identifica al patriarcado como *"una estructura no escrita pero inscrita en la sociedad"* al no estar escrito no permite su revisión o incluso abolición, al ser una norma implícita, se transmite por el aprendizaje cultural de generación en generación y sostenido desde los pilares más poderosos como la Iglesia, la Familia, las Instituciones y la organización capitalista, tornándose como un enemigo invisible y difícil de combatir.

El patriarcado inició hace miles de años con la aparición de las tribus sedentarias y la propiedad privada que se personificó en la mujer como propiedad de los hombres y como moneda de cambio. La difusión cultural permitió su expansión universal y mundialmente. Y a través de distintas estrategias, históricamente la inferioridad femenina, después la incapacidad racional de la mujer como seres emocionales y actualmente la falsa creencia de la consecución de la igualdad, para permanecer en una estructura de superioridad del hombre sobre la mujer a través de diferentes agentes sociales de ambos sexos y en todos los ámbitos que regulan la vida social, educación, familia, legislación, filosofía, ciencia, costumbres, tradiciones, normas y hábitos, etc.



En el mundo globalizado es más fácil poder visualizar el Patriarcado y la extensión de sus dogmas, los fenómenos patriarcales están constantemente en boca de medios, política, legislación y actos humanos de la vida diaria que posibilitan su crítica, por ejemplo, la sujeción a los cánones de belleza, la violencia contra las mujeres ante la negación de cumplir ciertos mandatos patriarcales, la prostitución, las guerras, la xenofobia, el racismo, etc., pero también en la represión sufrida por los hombres a través del modelo heteropatriarcal. Así todos los hombres que se "desvían" del modelo que se les ha impuesto como hombres (homosexualidad, sensibilidad, emociones, transexualidad, orientación laboral considerada femenina, falta de liderazgo, etc.) sufren igualmente el escarnio social e identitario.

Todos estos sistemas desiguales perpetúan y enmascaran el sistema patriarcal, por lo que la única herramienta infalible contra dicho enemigo es la reflexión y el debate desde un análisis crítico que permita una redefinición desde la igualdad y no desde la diferencia y la otredad, no es una guerra de sexos o géneros, sino una alianza de seres humanos.

LOS FEMINISMOS COMO EXPRESIÓN DE PLURALIDAD

Aunque en los párrafos anteriores se ha descrito una historia común para el feminismo, sería más adecuado nombrarlos desde la pluralidad, entendiéndose la propia pluralidad del ser humano y más concretamente de las mujeres.



En esencia, el feminismo lucha por un objetivo común, la igualdad de derechos de las mujeres y los hombres. Pero incluso desde un movimiento social que agrupa la defensa de la mitad de la humanidad, se producen divergencias. Existe una pluralidad del pensamiento feminista por su constante deconstrucción y redefinición.



A partir de los 80, el feminismo presenta diferentes modelos interpretativos, es lo que conocemos como Postfeminismos, integrados por diversas corrientes (Durán, 2018):

- **Feminismo lesbiano**, que defiende la homosexualidad como forma de vida que combina lo personal y lo político. Pioneras en las denuncias contra la violencia machista y el surgimiento de centros de acogida.
- **Feminismo psicoanalítico**, que se encarga de estudiar las raíces y los efectos de la opresión de las mujeres sobre la vida emocional y sexual.
- **Feminismo postmoderno**, que plantea como necesaria una ruptura del pensamiento occidental, masculino y moderno. Basado en la dominación falocéntrica (el pene como centro y poseedor del poder) presente en el desarrollo de la humanidad. Ejemplos como el lenguaje "lo que me sale de la polla = poder hacer lo que se desea, las construcciones urbanísticas fálicas, la fuerza masculina interpretada en la literatura y el arte a través del tamaño del pene, etc. Por lo que este feminismo se centra en la búsqueda de fundamentos filosóficos y teóricos que rompan con dicha dominación y se basan con gran fuerza en la construcción de la realidad a través del lenguaje.
- **Feminismo postestructural**, que analiza la actuación del patriarcado y de todas sus manifestaciones (ideológicas, estructurales y subjetivas).
- **Feminismo interseccional**: los feminismos que no toman como modelo a la mujer blanca, occidental y con una cierta ciudadanía, sino que significan a sus sujetos políticos desde diferentes identidades interseccionales en función de las categorias sociales que atraviesan, por ejemplo, el **feminismo negro, el feminismo gitano, el feminismo musulmán**, etc.
- **Ecofeminismo**, que postula por un encuentro entre el ecologismo y el feminismo, poniendo la vida, pero no solo la humana en el centro de todo. Sostiene que existen profundos vínculos entre la subordinación de la mujeres y la explotación de la naturaleza, por lo que aboga por la transformación de los seres humanos para una relación pacífica y respetuosa con los ecosistemas y el resto de seres vivos.
- **Ciberfeminismo,** nacido por la expansión de las tecnologías, donde inicialmente se interpretaba el ciberespacio como una utopía libre de construcciones sociales como el género o la diferencia sexual, pero que rápidamente fue invadido por comportamientos y creaciones patriarcales. Por lo que las activistas del ciberfeminismo utilizan la red como espacio para su lucha, desde la posibilidad de las TICs para luchar contra los estereotipos de género y su transmisión, a través de redefinir conceptos y conquistar territorios del ciberespacio.





Existen multitud de movimientos feministas que despuntan del feminismo tradicional y occidental, además de los nombrados, ya que las teorías del feminismo son revisadas y repensadas constantemente para introducir la pluralidad y el respeto como parte del movimiento general. Esto no significa una fragmentación del feminismo sino un enriquecimiento y complementariedad que permita la representación de la lucha y derechos de las mujeres desde su diferentes identidades.

LAS NUEVAS MASCULINIDADES.

EL ROL DEL HOMBRE EN LA SOCIEDAD

Siguiendo a Miguel Lorente (2014), doctor en medicina y cirugía y médico forense experto en violencia de género en su libro "*Tú haz la comida que yo cuelgo los cuadros*", la cultura masculina presenta la vida como una competición para demostrar "ser un hombre", pero además hay que demostrarlo y mantenerlo constantemente. Esa competición se extiende a todas las facetas, la familia, el trabajo, las amistades, el ocio, el deporte, etc. Pero a diferencia de las competiciones en las que unos ganan y otros pierden aquí siempre son ellos los que pierden incluso creyéndose ganadores.

Para quienes se rigen por una "*masculinidad tradicional*" esta condición conlleva un sinfín de obligaciones solo por ser hombres cuya única finalidad es demostrar que siguen siendo "MUY MACHOS", por ejemplo ante un enfrentamiento se utilizan expresiones como "Sí eres hombre ven aquí…", "ser un hombre de verdad", etc. todas estas trampas como alude Lorente, aunque aparentemente permiten que los hombres vivan dentro de un status privilegiado, en realidad, también les atrapa en una dinámica marcada por la cultura patriarcal.

La igualdad además de un valor social es un derecho humano, por tanto es buena tanto para las mujeres como para los hombres, por esta razón muchos hombres se cuestionan, se piensan y se construyen desde un modelo nuevo de masculinidad igualitaria, que no suponga el encorsetamiento en lo que "debe ser un hombre", porque ¿los gustos, las preferencias, los comportamientos vienen de fábrica en los seres humanos por el hecho de ser hombres o mujeres? ¿o por el contrario desde que nacemos nos orientan hacia esos patrones culturales?.



Que los hombres se tengan que ajustar a la masculinidad hegemónica y que su identidad sea predefinida por la sociedad, no hace más que negar la individualidad de las personas como seres únicos. Con sus propios deseos, gustos, metas, ser un hombre igualitario supone entre otras muchas cosas, asumir una mayor responsabilidad hacia el cuidado de otras personas pero también hacia uno mismo, así que conlleva beneficios como el aumento de la autoestima, crecimiento personal y por supuesto una mejora de la calidad en la relación con las mujeres y con los hombres.

Hay muchos hombres liberados de la esterilidad de la masculinidad tradicional, aunque por desgracia la mayoría siguen siendo en palabras de Lorente "la trampa de ser hombres y tramposos" de las reglas impuestas.

La opresión del patriarcado se ejerce directamente hacia las mujeres pero indirectamente hacia los hombres, obviamente la diferencia es que esa opresión indirecta de ellos conlleva una serie de privilegios que perpetúan las desigualdades, ya que si provocara el mismo sufrimiento en ambos géneros, de seguro que no existiría. Por esta razón no debemos confundir que la opresión de la masculinidad hegemónica también llega a los hombres pero no con igual violencia y fuerza que contra las mujeres. Existen multitud de organizaciones y movimientos de hombres profeministas que trabajan para conseguir el cambio de la masculinidad hacia posiciones igualitarias, no olvidemos que en este caso la lucha por la igualdad posiciona a dos agentes, las mujeres (en una posición de inferioridad) que luchan para alcanzar derechos y conquistar espacios que han sido negados por el hecho de ser mujeres y los hombres (posición privilegiada) solo por el hecho de ser hombres.

Para posicionarse como igualitarios deben renunciar a dichos privilegios de nacimiento que supondrían la adquisición de altísimos niveles en la calidad de vida de todos y todas. Los movimientos de hombres por la igualdad surgen en los años 70 en los países nórdicos, en España una de las entidades más conocidas es AHIGE (Asociación de Hombres por la Igualdad de Género) o los Círculos de Hombres, pero cada día existen muchas más asociaciones y grupos que trabajan la masculinidad igualitaria.

Decálogo. Un hombre por la igualdad

El Decálogo de AHIGE resume los principios del hombre igualitario e invita a la toma de conciencia y responsabilización masculina.



Un hombre por la igualdad es aquel que:

1. Se acepta a sí mismo como producto de su tiempo y cultura.

2. Ha iniciado un camino personal de búsqueda y replanteamiento interno de sus valores, esquemas, mecanismos, conductas y pensamientos.

3. Mantiene una actitud de cambio en sus relaciones con las mujeres, en las que ya no tolera ningún tipo de desigualdad en razón del sexo.

4. Apoya activamente las justas reivindicaciones de las mujeres contra el sexismo. Comprende que no basta con las palabras y que es necesario que los hombres se posicionen activa y públicamente sobre el tema.

5. Está aprendiendo a verse como un ser sensible, afectivo y, sobre todo, vulnerable. Además, está intentando superar su tradicional aislamiento emocional.

6. Ha iniciado un proceso de replanteamiento de la relación con sus hijos e hijas. Ya no acepta continuar con un papel secundario e intenta que la relación sea más completa, aprendiendo a implicarse directamente con ellos y ellas.

7. Intenta ir superando el miedo y el rechazo ante situaciones de cercanía y complicidad con otros hombres. Comprende que la compañía y la ayuda de otros hombres le es necesaria para su desarrollo vital. Acepta su apoyo y está aprendiendo a no verlos como competidores.

8. Avanza en un proceso de renovación de su sexualidad, intentando vivirla de forma más natural y plena, sin los determinantes que el modelo tradicional masculino le ha impuesto.

9. Ha comenzado a cambiar su actitud hacia la homosexualidad, reconociendo que las personas homosexuales sufren una situación de discriminación que ha de ser combatida activamente. Analiza su relación personal con este tema.

10. Y, por supuesto, ha adoptado una actitud de tolerancia cero hacia la violencia de género que ejercen los hombres sobre las mujeres. Ha comprendido que ***el silencio nos hace cómplices***.





Y en definitiva … **Es un hombre que tiene un proyecto de cambio personal y lo está llevando a la práctica.** Por ello se replantea una gran parte de sus posiciones, actitudes y conductas, que entiende están determinadas por su proceso de socialización sexista y patriarcal.

Su objetivo es construir una sociedad en igualdad en la que se haya conseguido superar los roles de género y, para ello, **entiende que primero ha de cambiar él**.

FALSOS MITOS

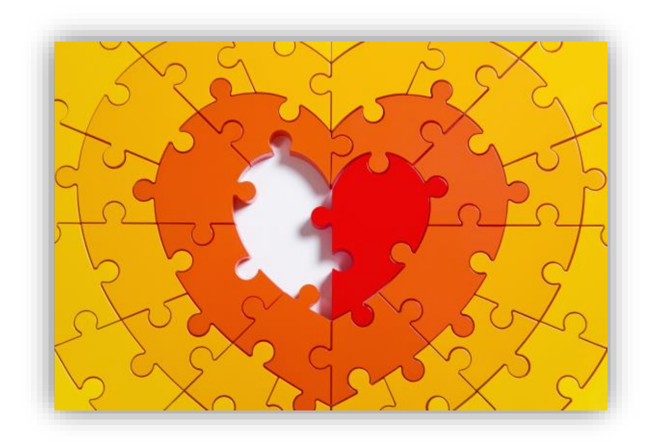
−	+
1 Las nuevas masculinidades quieren **romper la idea de hombre.**	Las nuevas masculinidades buscan que cada hombre exprese su género como quiera. **1**
2 El machismo **solo es perjudicial para las mujeres.**	Los hombres también son víctimas del machismo: Una sociedad machista hace que los hombres sientan que deben actuar según el estereotipo de cómo tiene que ser su género y sean reacios a mostrar vulnerabilidad. **2**
3 Solo hay **una forma de ser hombre, y es lo contrario a ser mujer.**	No hay una forma única de ser hombre: Cada hombre es libre de asumir la masculinidad como lo prefiera según su personalidad y todas las visiones son válidas. **3**
4 Las nuevas masculinidades **solo afectan a los hombres.**	Las nuevas masculinidades también afectan a las mujeres: Si cambian los estereotipos negativos de género las mujeres ganan al vivir en una sociedad con menos violencia y más igualitaria. **4**

Simétricas (2021). https://symetrias.com/wp-content/uploads/2021/01/infografia-masculinidad-1-1-scaled.jpg





LA GESTIÓN EMOCIONAL MASCULINA.



En esta parte de la formación se trata de analizar la gestión emocional masculina o podríamos decir el **bloqueo emocional masculino** *"Los hombres no lloran"*. La fuente de esta *"falta de competencia emocional o castración emocional"* parte de algo que hemos tratado a lo largo de estos dos módulo, los ESTEREOTIPOS DE GÉNERO. Tal y como se ha comentado con anterioridad, estos estereotipos no solo repercuten en las mujeres sino que también delimitan el territorio de los hombres, en este caso el territorio emocional.

La socialización de género ha provocado que los hombres sean educados a través de estrategias para invisibilizar las emociones pública y abiertamente. Contrario a la socialización femenina donde se promueve la gestión y expresión emocional, si bien, en algunas ocasiones es considerada como una debilidad del género femenino, que más allá de las connotaciones sexistas, ha permitido que las mujeres hayan podido desarrollar de manera más extensa y saludable su gestión emocional.



El Bloqueo emocional es un mecanismo de defensa humano, que impide que sintamos las emociones de una forma normalizada. Este mecanismo está ideado para protegernos en momentos concretos, por ejemplo, situaciones con una alta carga afectiva, como la pérdida de un ser querido, o en ciertas profesiones, como el personal sanitario en las catástrofes de emergencia masiva, donde tendrán que enfrentarse a situaciones de dolor insoportable (personas mutiladas, elevado número de muertos, etc.). En estas ocasiones de elevado nivel de estrés y ansiedad es necesaria esa desconexión emocional para poder tomar el control y tener capacidad de reacción. En las situaciones con alta carga afectiva, como la muerte de un ser querido, este bloqueo nos permite ganar tiempo para asimilar la



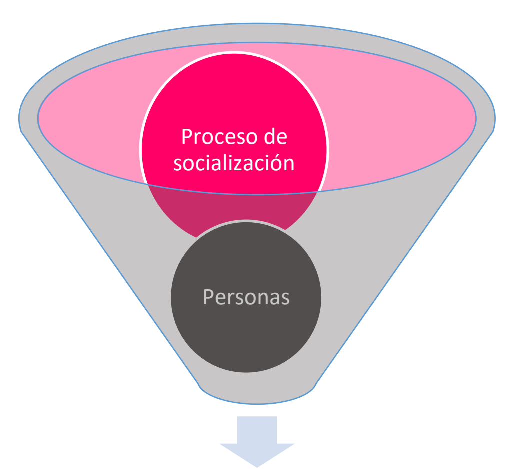
situación sin que se produzca un huracán emocional que nos desborde. Esta paralización temporal es puntual y justificada, se identifica como **bloqueo emocional defensivo.**

¿Cuándo es un problema el bloqueo emocional?

Cuando se produce en situaciones en las que no es necesario, sino todo lo contrario lo recomendable sería expresar las emociones. El bloqueo emocional genera una barrera que provoca limitaciones en todos los ámbitos de nuestra vida relacional (con los demás y con nosotros/as mismos/as), derivando en: falta de comunicación, relaciones personales superficiales, aumento del estrés y la ansiedad, excesiva activación fisiológica, incluso alteraciones psicosomáticas (Baena et al., 2019) – es decir, patologías físicas donde los factores psicológicos son el desencadenante o agravante- como enfermedades coronarias, hipertensión, etc.

SOCIALIZACIÓN MASCULINA

El proceso por el cual las personas interiorizamos y aceptamos las normas y valores colectivos de nuestra sociedad y que regirá la convivencia se le llama **socialización**. Su potencia reside en que quienes cumplen las normas establecidas socialmente son premiados/as pero las personas que las incumplen son castigadas con la exclusión o la marginación social, siendo tratados desde la "anormalidad".



Este proceso contempla los mandatos positivos y las prohibiciones. Cuando pasamos a constituirnos como sujetos culturales asumimos unos roles que se sustentan sobre los principios de organización de la sociedad desde la dicotomía de las identidades masculinas y femeninas, es decir, el género (Berstein, 2003).



En el siguiente video se describe muy bien algunos de los estereotipos a los que se someten los hombres en el día a día en su proceso de socialización:

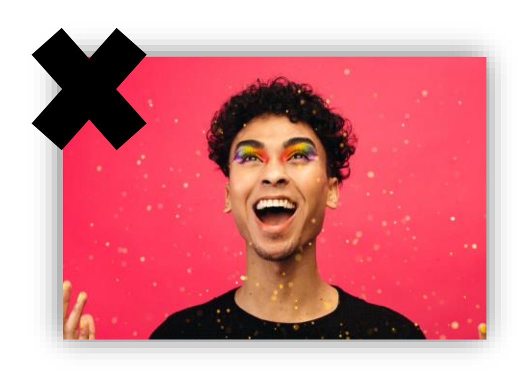
CLONAR A UN HOMBRE: https://youtu.be/ks7EtXx6v5k

Cada cultura contiene los códigos, estereotipos y roles que marcan el comportamiento y las expectativas de los hombres que la componen, por lo que la masculinidad es una definición cultural que atraviesa las identidades masculinas (que se espera de ellos, con qué se identifican colectivamente y lo que deben ser), aunque no existe una identidad masculina única, ya que dependerá de la edad, la etnia, la clase social, la orientación sexual, etc. podríamos decir que sí que se estructuran sobre unos patrones.

Estos patrones fueron estudiados por los psicólogos estadounidenses Brannon y David (1976), que enunciaron lo que ellos nombraron como "*Los cuatro imperativos que definen la masculinidad*".

Los cuatro imperativos de la masculinidad

1. Opuestos al rol femenino = **NO SER MUJER**
2. Siempre contiene una interiorización de la experiencia de tener el poder = **SER UN HOMBRE DURO.**
3. Además de poder ser reconocido como importante = **TENER PODER Y QUE LOS DEMÁS PUEDAN VERLO**.
4. Por último ser valiente para poder hacer lo que se quiera, dejar un trabajo, una relación, etc. = **TENER HOMBRÍA, AUTODETERMINACIÓN.**





Masculinidad y poder se relacionan en un proceso histórico de retroalimentación mutua, el poder ejercido por los hombres ha permitido que sigan manteniéndose en dicha



posición privilegiada generación tras generación. Bonino incluye un quinto imperativo: **RESPETAR LA JERARQUÍA/ LA NORMA**, la masculinidad hegemónica se sostiene en el no cuestionamiento de sí mismos, del grupo, de sus normas y de los ideales que este defiende. A través de la obediencia a una causa o autoridad, sacrificando incluso lo propio y sobre todo, sostenido sobre el miedo a dejar de pertenecer al grupo.

Pero la contrapartida a este poder tiene un elevado precio. Según Michael Kaufman, experto internacional en el trabajo de las nuevas masculinidades:
"…el poder social de los hombres es la fuente de su poder y privilegios individuales, pero también es fuente de su experiencia individual de dolor y alienación…el reconocimiento de tal dolor es un medio para entender mejor a los hombres y el carácter complejo de las formas dominantes de masculinidad". (Kaufman, 1995).

Las emociones quedan fuera de la definición básica de la masculinidad hegemónica. Esta tendencia de la mayoría de hombres a proyectar hacia el exterior, dejando de lado el interior, provoca que sean entrenados desde pequeños para ser competitivos, dominar el espacio y sobre todo demostrar capacidades orientadas mayormente hacia la fuerza ante otros hombres. Este entrenamiento provoca un bajo nivel de tolerancia a la frustración ante la poca capacidad de gestión de emociones cotidianas como la tristeza o el miedo, siendo erróneamente interpretadas como debilidad. Y se produce una paradoja, ya que esa limitación en la expresión emocional suele derivar en dependencia emocional normalmente de las mujeres (pareja o madre).



Otra consecuencia de la necesidad constante de demostración de valentía es la **cultura del riesgo**: falta de orientación al cuidado, propio y de los demás, continuas demostraciones de "valor" como sinónimo de virilidad desde actitudes temerarias, desprecio por las expresiones fisiológicas de dolor que preceden a las lesiones, etc.

Siguiendo a Luis Bonino (2000), lo masculino y sus valores se han posicionado en el paradigma de la "normalidad", propietarios de la "cordura/salud mental", por tanto se han invisibilizado psicopatologías masculinas, solo visibilizadas en el ámbito



penal/judicial, considerándose como desviaciones, maldad o comportamientos antisociales que son castigados y vigilados, pero no estudiados. Entre ellos encontramos: altas tasas de suicidio masculino, abuso de sustancias, estrés del desempleado, abusos y violencia hacia las mujeres y otros hombres, trastornos derivados de orientaciones sexuales no normativas, hipermasculinidades, trastornos por sentimiento de fracaso viril, etc. (Bonino, 2000).

TRAS LA MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

A pesar de la problemática, en muchas ocasiones invisibilizada, a la que se enfrentan los hombres por su socialización de género, la sociedad actual posee un dinamismo y cambio social en cuanto a las identidades de género, gracias sobre todo a los movimientos feministas, que inciden en la necesidad de cambio de esta masculinidad hegemónica hacia masculinidades más igualitarias y justas, no solo con las mujeres sino con los propios hombres.

MÁS ALLÁ DE LA MASCULINIDAD: https://youtu.be/R8nvOLgrgRA

No existe una panacea para alcanzar una máxima competencia emocional, siendo un proceso dinámico, constante y de trabajo continuo. Desde los grupos de hombres por la igualdad se plantean unos objetivos generales para cambiar los roles de género en los hombres, por ejemplo:

- Superar el aislamiento emocional, trabajando la sensibilidad y la afectividad. Y sobre todo la sensación de vulnerabilidad por acceder y reconocer la emoción de miedo.
- Trabajar el reconocimiento y la comprensión de emociones propias y de los demás.
- Replantearse las relación con hijos e hijas o que tipo de paternidad pretenden desarrollar en un futuro: ¿Una paternidad distante y autoritaria, desde un papel secundario?. ¿O una paternidad respetuosa, amorosa y con un papel principal?.
- La cultura del cuidado: actividades de autocuidado y cuidado a las demás personas.
- Trabajar la cercanía y complicidad con otros hombres así como las relaciones asertivas.



LA GESTIÓN EMOCIONAL

Lo primero a la hora de trabajar los aspectos emocionales es conocer e identificar ¿qué son las emociones? y ¿para qué nos predispone cada emoción?.
Las emociones podríamos definirlas como fenómenos complejos y multifactoriales que se podrían resumir en los siguientes componentes:

COMPONENTE COGNITIVO (SUBJETIVO)

basado en la valoración que hacemos de una situación o pensamiento que determina que se experimente una emoción y el nombre que le damos a esta, la expresión verbal del estado emocional

COMPONENTE FISIOLÓGICO

Referidas a las respuestra psicofisiológicas a dicha emoción o cambios corporales para que este pueda hacer frente a la situación (sudoración, acelación del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, dilatación de pupilas, etc.

COMPONENTE CONDUCTUAL

La expresión de la emoción. Conductas externas muy influidas por factores socioculturales y educativos basados en reglas sociales que facilitan o inhiben la experiencia emocional. Por ejemplo, expresiones faciales, movimientos corporales de aproximación o evitación, conducta verbal (entonación, volumen de la voz, sonidos, etc.)

La clasificación de las emociones depende de la perspectiva que se adopte y de los/las autores/as, pero la más extendida es la perspectiva biologicista que determina que existen las emociones básicas (según autoría varia desde 4 a 10) y en un punto intermedio encontramos a Ekman (1993) que determina 6 emociones básicas: **tristeza, alegría, ira, miedo, asco y sorpresa.**





¿Para qué sirven las emociones?

Función adaptativa: dirigen la conducta según el entorno, es una de las funciones más importantes para el ser humano, ya que prepara al organismo para que la conducta se ejecute eficazmente.

- Sirven para defendernos o aproximarnos ante estímulos placenteros para la supervivencia. Motivan hacia la consecución de beneficios o evitación del daño.
- Hacen que las respuestas del organismo (conducta) ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles. Bajo la reacción general de alerta, cada individuo escoge la respuesta más adecuada y útil del repertorio posible.
- Activación de múltiples sistemas cerebrales (sistema reticular, atencional, mecanismos sensoriales, motores, procesos mentales ...).
- Sirven para almacenar y evocar la memoria. Recordamos mejor todo aquello que asociamos con alguna emoción.
- Las emociones juegan un papel muy importante en el proceso de razonamiento.

Función motivacional: facilitan las conductas motivadas hacia la consecución de algunas metas y despiertan el interés por explorar nuevas oportunidades o entornos.

- Mantienen la curiosidad y con ella el interés por descubrir lo nuevo.
- Se relacionan con la toma de decisiones: ante la falta de información las emociones entran en juego, pero incluso con las decisiones más meditadas solemos dar prioridad a las emociones frente a la cognición.

Función social: sirven para generar comunicación de manera rápida y eficaz, incluso entre especies diferentes. Según Izard (Izard, 1989)

- Permite que identifiquemos la emoción en otras personas y predecir los comportamiento e intenciones de esta.
-
- Genera vínculos sociales , como por ejemplo la alegria o puede romperlos, por ejemplo, a través de la ira.
- Regulan los comportamientos de otras personas.
- Mejoran las interacciones sociales.
- Promueven la conducta prosocial o conducta social positiva.

Un estado afectivo positivo mejora innumerables procesos psicológicos, la creatividad, la toma de decisiones, la atención y la memoria, el aprendizaje, etc.

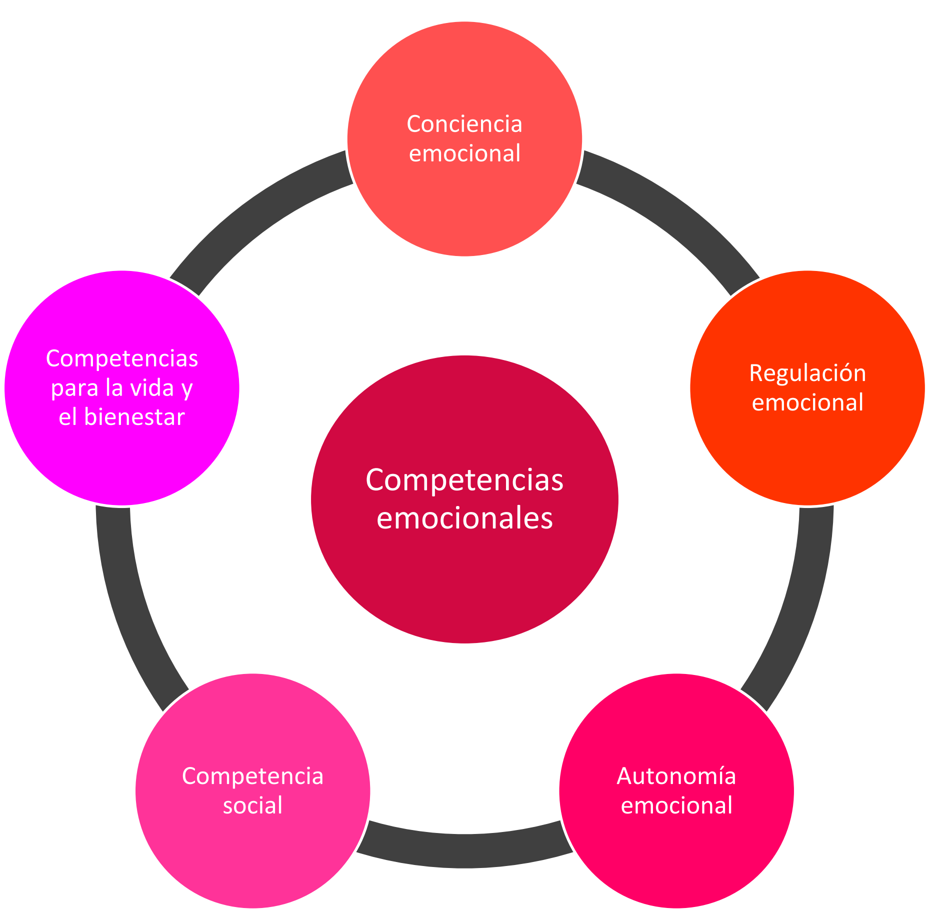




Las competencias emocionales

Bisquerra y Pérez (2007) entienden las competencias emocionales como:
"[...] el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales."

La división que realizan de estas es:



Dichos autores identifican la **conciencia emocional** como la capacidad para identificar y etiquetar las emociones propias, y de los demás, incluyendo el ambiente emocional del contexto. La **regulación emocional** como la facultad de gestionar las emociones de manera apropiada, por lo que implica tanto la percepción de la propia emoción, como la cognición (razonamiento y conciencia) y el comportamiento que dicha emoción desencadena, es decir la expresión emocional. Y necesita de competencias orientadas hacia las estrategias de afrontamiento, control de la conducta, autogeneración de emociones positivas, control de la impulsividad, tolerancia a la frustración, etc.





Por otro lado, los autores se refieren a la **autonomía emocional** como el conjunto de elementos personales que influyen de manera directa en la percepción emocional, la autoestima, la actitud optimista, poder automotivarse, ser responsable de la toma de decisiones, la propia percepción del sujeto sobre su eficacia emocional, el análisis crítico sobre las normas sociales y comportamientos personales y el nivel de resiliencia.
Las competencias sociales son aquellas que permiten a las personas mantener un buen nivel relacional, los comportamientos prosociales, la asertividad, la prevención y/o resolución de conflictos de forma constructiva y pacífica, etc.
Y por último, las competencias para la vida y el bienestar, que se relaciona con la adopción de comportamientos responsables y apropiados en el ámbito privado, profesional o social. Conllevan que nuestra vida esté organizada de forma sana y equilibrada hacia experiencias de bienestar.

Existen multitud de técnicas, estrategias y prácticas para adquirir un nivel óptimo de gestión emocional, a través de un proceso continuo y permanente. Una buena gestión emocional no solo repercute en nuestra calidad relacional con otras personas tanto en el ámbito laboral como personal, sino en nuestro autoconcepto y por tanto, en nuestra salud.

El mindfulness o Atención Plena como estrategia de gestión emocional

Existen multitud de publicaciones científicas, sobre todo a partir de los 90 que acreditan los beneficios de esta práctica. Existen muchas estrategias de mindfulness, pero las aplicaciones más extendidas comprende actividades como la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales o *body-scan*, el yoga, meditar caminando y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana (mientras estamos comiendo, aseándonos, vistiéndonos, trabajando, etc.).

Aquí no tratamos de impartir una formación o una sesión de mindfulness, pero sí una aproximación que permita una comprensión superficial para entender algunas técnicas de autoescucha de nuestro propio cuerpo, de la capacidad de parar en la rutina diaria para aprender que nuestro cuerpo nos informa de toda y cada una de sus necesidades, el problema es no escucharlo.





En el Mindfulness podemos decir que existen tres componentes capitales: intención, atención y actitud. Estos tres procesos están conectados y existe una simultaneidad entre ellos. Resumiendo cada concepto, entendemos la intención como el propósito para practicar mindfulness, por ejemplo, para generar autoconocimiento, por salud o simplemente por sentirnos más felices.

Un segundo axioma sería la atención, la observación de nuestra experiencia personal, subjetiva a cualquier estímulo (interno o externo). Por ejemplo la respiración, un sentimiento, un sonido, un olor, etc. Esta atención puede ser sostenida (mantener la atención sobre un estímulo durante un tiempo prolongado), la conmutación de la atención, habilidad para cambiar de un estímulo a otro y por último, la inhibición de procesamiento elaborativo secundario (controlar y dirigir el pensamiento, las sensaciones hacia el estímulo que nos interesa ignorando el resto), por supuesto en la práctica del mindfulness la atención y el presente son indivisibles.

Y la actitud, se refiere al modo en que ponemos atención en un estímulo, de una forma que pretenda indagar, observar la experiencia, sin juzgar la experiencia y permitiendo que fluyan los pensamientos, las emociones, etc. sin intentar controlarlos o luchar.

Y por último las prácticas de mindfulness pueden ser formales cuando paramos de hacer cualquier otra actividad para dedicarnos de pleno al ejercicio de mindfulness y buscamos una cierta postura corporal, un espacio concreto, una preparación. Y la práctica informal es cuando realizamos el mindfulness en cualquier espacio público o privado y sin dejar de hacer lo que estamos haciendo, sin cambiar nuestra postura ni nuestro contexto, solo incorporamos el mindfulness a la actividad que se esté ejecutando, por ejemplo en la cola del supermercado, caminando por la calle, en un transporte público, etc.

ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN

Esta es una práctica basada en prestar atención al proceso respiratorio, a las partes del cuerpo que intervienen, a la sensación que nos produce en el cuerpo, a la práctica de respiraciones profundas que oxigenen de una forma más completa nuestro organismo.

BODY-SCAN

Consiste en una conexión con nuestro cuerpo, con las sensaciones, el dolor, la relación de nuestro cuerpo partiendo desde un extremo a otro y que pensamientos fluyen en cada una de las partes que escaneamos. Y la intención no es relajarse, el relax puede ser una





consecuencia o no, la intención es conectar con nuestro cuerpo y prestar atención a las sensaciones tanto fisiológicas como psicológicas que nos provoca.

EVALUACIÓN DEL ESTADO ANÍMICO PREDOMINANTE

Una técnica de gestión emocional para tomar conciencia del estado anímico predominante en nuestro día a día es llevar un registro diario durante un determinado espacio de tiempo para detectar que emoción suele predominar en nosotros/as. El estado anímico, en ausencia de patologías, suele ser cambiante en función del contexto y de la propia cognición de las situaciones. Y la gestión emocional es un aprendizaje personal, donde cada cual debe seleccionar aquellas técnicas que más le ayuden. Pero tomar conciencia de cómo solemos expresar nuestros sentimientos en etapas que pueden tornarse más complicadas puede ayudarnos a hacer una revisión racional desde la calma. Por tanto, en el momento del día que consideremos que podemos dedicar unos minutos a esta labor, podemos analizar situaciones estresantes o que nos hayan causado malestar y la conducta, emoción y cognición que hemos tenido ante ellas.

Un modelo de hoja de registro de autoevalución podría ser el siguiente:

Fecha y hora	Acontecimiento Estresante	Emoción Desagradable	Pensamiento Irracional	Grado de Malestar	Respuesta Racional	Reevaluación Grado de malestar
Del suceso que provoca la emoción desagradable	**Breve descripción**	**Nombrar la emoción**	**Primer pensamiento que nos desencadenó la emoción desagradable**	**Puntuación del 1 al 10**	**Análisis desde la calma y utilizando la lógica y la empatía para comprender al resto de personas/ situaciones implicadas**	**Puntuación del 1 al 10, después de analizar la respuesta racional.**

Existen multitud de enfoques desde diferentes corrientes psicológicas y sociales para trabajar las competencias en gestión emocional, pero que algo le funcione a la mayoría o a alguien que conocemos no significa que nos funciones a nosotros/as. Por tanto, a veces depende de la persona, a veces del momento o incluso de la motivación, por lo que buscar y probar diferentes estrategias nos proporcionarán más posibilidades de alcanzar el éxito. Y cuando el género entra en juego, conseguir arrojar la mochila de las imposiciones sociales se hace mucho más sencillo si nos focalizamos en nuestro propio bienestar y no en cumplir con las expectativas que otras personas nos han impuesto.





BIBLIOGRAFÍA

Bernstein, B. (2003). *Class, Codes and Control*. Routledge.

Bisquerra, R. y Perez, N. (2007). Las competencias emocionales. http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf

Bonino, L. (2000). III. VARONES, GÉNERO Y SALUD. *Nuevas masculinidades*, *2*, 41-61. https://bivir.uacj.mx/reserva/documentos/rva2006176.pdf

De Miguel, A. (2002). 2002): *O feminismo ontem e hoje*, Lisboa, Ela por Ela.

Durán, P. (2018). *Feminismo plural: Diversidad y complementariedad en los estudios de género*. En-claves del pensamiento, 12(24), 136-141.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48 (4) 384-392.

Izard, C. E. (1989). The structure and functions of emotions: implications for cognition, motivation, and personality. En I. S. Cohen (Ed.), *The G. Stanley Hall Lectures Series*, (9), 39-73.

Washington, D.C.: American Psychological Association

Kaufman, M. (1995). Los hombres, el feminismo y las experiencias contradictorias del poder entre los hombres. *Género e identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*, 123-146.

Lorente, M. (2014). *Tú haz la comida que yo cuelgo los cuadros*: *trampas y tramposos en la cultura de la desigualdad*. Grupo Planeta.

Pérez, I (2008). Duoda, Centre de Recerca de Dones. Universitat de Barcelona. http://www.ub.edu/duoda/diferencia/html/es/secundario7.html#creditos

Rodríguez, R.M., Valcárcel, A. y Miyares, A. (2004). *Tres textos de historias de las ideas feministas*. Fem-e-libros. http://creatividadfeminista.org

Sáiz, M. y Sáiz, D. (2008). Una panorámica general de la psicología tras la Segunda Guerra Mundial. En M. Sáiz (coord.), *Historia de la Psicología*. FUOC.

Varela, N. (2013). *Feminismo para principiantes*. Edicione B S.A.

